

**Expertenchat am 5. Oktober 2020 zum Thema:  
Fitnesstipps: Richtig trainieren**

**Protokoll**

**Frage von anonym:**

Hallo. Was kann ich gegen ein Hohlkreuz machen?

Antwort:

Sie sollten Ihre Bauchmuskulatur stärken, damit die Rumpfmuskulatur den Rücken entlasten kann.

**Frage von Username@hotmail.de:**

Guten Tag, ich habe in zwei Wochen ein Sporttest. Dabei soll ich in 10 min. 2 Km laufen. Wie kann ich meine Kondition besser trainieren? Indem ich in einem bestimmten Tempo längere Strecken laufe (Lungenvolumen ausbauen) oder sollte ich mich eher auf diese 2 km konzentrieren und mich dahingehend konditionieren? Vielen Dank für Ihre Antwort.

Antwort:

Laufen Sie am besten täglich die 2 km und versuchen Sie, über Ihre Leistungsgrenze zu gehen. Am besten funktioniert die Leistungssteigerung, wenn Sie jeden Tag 1 min. länger laufen.

**Frage von BKK\_Gast\_d0b558ce:**

Welche Sportarten sind im Winter empfehlenswert, wenn man aufgrund einer chronischen Sinusitis sowieso immer aufpassen muss, dass man sich nicht erkältet?

Antwort:

Im Winter eignen sich viele Sportarten, die in geschlossenen Räumen ausgeübt werden können. Bsp. Ausdauer- und Kraftsportarten.

**Frage von BKK\_Gast\_ddb82e7d:**

Ich bin Sportneuling. Es heißt, Anfänger sollen "langsam" anfangen - aber was heißt "langsam"? Ist das eine bestimmte Zeit, Herzfrequenz...?

Antwort:

Nicht übertreiben, keine zu hohen Gewichte als Bsp. die Herzfrequenz hängt von Eurem Fitness-Level ab und ist bei jedem unterschiedlich.

**Frage von BKK\_Gast\_b420b61f:**

Ich höre oft, dass die Ernährung auch eine wichtige Rolle spielt. Wieviel Protein sollte man zu sich nehmen? Auch an Tagen an denen man nicht trainiert?

Antwort:

Ca. 2 g Protein pro 1 Kilogramm Körpergewicht. Am besten pflanzliche Proteine verwenden. Bsp. Reis oder Hanfproteine.

**Frage von BKK\_Gast\_457eb9b5:**

Guten Abend. Ich trainiere seit zwei Monaten regelmäßig. 1-2 Tage nach dem Krafttraining habe ich ständig Heißhunger und fühle mich wahnsinnig müde und kraftlos. Was mache ich falsch?

Antwort:

Ich denke, Sie essen zu wenig Kohlenhydrate bzw. Ballaststoffe. Pro Stunde Belastung braucht der Körper etwa 60 Gramm Kohlenhydrate – je nach Trainingslänge sollte deshalb bereits vorher eine kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Mahlzeit gegessen werden. Bleibt die Müdigkeit bestehen, kann das auch auf einen zu niedrigen Blutzuckerspiegel hinweisen. Dann sollte man vorsorglich die Blutzuckerwerte vom Arzt untersuchen lassen.

**Frage von BKK\_Gast\_c93feb8e:**

Zu welcher Tageszeit ist das Krafttraining am sinnvollsten? Sollte man danach noch eine Mahlzeit zu sich nehmen?

Antwort:

Nach dem Training bitte immer einen Protein-Shake. Der Körper braucht Bausteine um Muskeln aufzubauen und um die Muskeln zu halten. Etwas leichtes Essen ist immer eine gute Idee. Sie sollten gestärkt ins Training gehen, nicht mit vollem Magen und auch nicht hungrig.

**Frage:**

Welche Rolle spielen Kohlenhydrate bei der Ernährung. Sind sie wirklich so wichtig oder ist eine proteinreiche Ernährung besser?

Antwort:

Kohlenhydrate sind wichtig, Sie sind der Treibstoff für dein Training und Proteine der Baustein für die Muskeln. Kohlenhydrate aus Hafer, Proteine aus Reis, Erbsen oder Hanf sind super für deine Körper. Fette zum Bsp. aus Leinen oder Walnuss Öl.

**Frage von BKK\_Gast\_a15c544a:**

Guten Abend, ich schließe mich der Frage weiter oben an. In welchem Pulsbereich sollte man als Anfänger trainieren?

Antwort:

Ein Anfänger hat im Durchschnitt eine HF von 140-160. Arbeite ruhig und denke an deine Atmung. Laufen ohne Schnaufen.

**Frage von BKK\_Gast\_c93feb8e:**

Wie schaffe ich beim Kraftsport eine Nährstoffzufuhr, so dass ich Muskelaufbau und gleichzeitig Fettabbau erreiche?

Antwort:

Fettabbau funktioniert mit ausreichender Bewegung und etwas Anstrengung. Gehe über deine Grenzen. Muskelaufbau kommt mit der optimalen Nährstoffaufnahme. Setze vor allem auf proteinreiche Kost und viel Gemüse.

**Frage von BKK\_Gast\_fa63ad9c:**

Die Ernährungsumstellung klappte prima, in 3 Monaten habe ich 10 kg abgenommen. Jetzt steht die Waage still und die Motivation lässt zu wünschen übrig, alte Verhaltensweisen drängen sich auf...

Stress -> "Essen, damit Energie zum bewältigen ausreicht" Welche Motivationsansätze können helfen? Oder wie löse ich mich vom emotionalen Essen?

Antwort:

Wie hast du deine Ernährung umgestellt? 10 kg in 3 Monaten klingt rasant. Jetzt geht es darum, dein Wunschgewicht langfristig zu halten und nicht in die Jojo-Falle zu tappen.

Wichtig: Esse regelmäßig -> 3 Mahlzeiten am Tag, morgens, mittags, abends – nicht mehr und nicht weniger. Abends bitte eiweißreich und kohlenhydratarm. Mithilfe der richtigen Bewegung kannst Du Deinen Grundumsatz steigern, Kraftsport oder Ausdauertraining sind optimal.